

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumirta et al., (2019) kecemasan adalah suatu ketegangan, perasaan tidak aman, dan rasa khawatir yang timbul akibat suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang sumber penyebabnya tidak diketahui serta manifestasi kecemasan dapat melibatkan somatik dan psikologis. Ansietas atau kecemasan merupakan suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan antisipasi bahaya sebagai sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman (Sutejo, 2018).

Nisa' & Pranungsari (2021) berpendapat kecemasan dapat terjadi pada siapa saja dan pada semua usia. Lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak terjadi pada wanita. Sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21-45 tahun. Kecemasan yang dialami oleh wanita disebabkan karena wanita lebih memiliki kepribadian yang cenderung lebih labil, peran hormon tersebut dapat menyebabkan kondisi emosi sehingga mudah meledak, mudah cemas dan mudah curiga. Kondisi emosi tersebut dapat juga ditemukan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah tinggi terjadi ketika penderita mengalami situasi yang membuat penderita merasakan tertekan, stress atau kecemasan. Senada dengan penelitian yang telah dilakukan Uswandari (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan data dari Kemenkes (2021). Sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa yang mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 jiwa yang mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. Prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 9,8% dengan usia di atas 15 tahun, dan prevalensi pada Daerah Istimewa Yogyakarta dengan gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan pada tahun 2018 sebanyak 10,07% (Riskesdas, 2018).

Individu yang sedang mengalami kecemasan, sehingga akan mengeluarkan hormon kortisol. Gangguan yang ditimbulkan oleh hormon kortisol ini adalah terjadinya ketegangan pada otot. Ketegangan pada otot ini dapat menyebabkan sakit pada daerah punggung atau dapat menyebabkan pusing sakit kepala. Selain itu, hormon kortisol yang tidak terkendali atau tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah serta kadar glukosa dalam darah, sehingga dapat memicu hipertensi dan diabetes (Muhdar, 2014).

Mekanisme koping adalah salah satu strategi yang dilakukan individu untuk beradaptasi dengan stress atau kecemasan. Individu dapat mengatasi kecemasan dengan menggerakkan sumber koping di lingkungan yang berupa modal ekonomi, kemampuan penyelesaian masalah, dukungan sosial dan keyakinan budaya (Sartika et al., 2018). Fenomena yang terjadi pada penderita hipertensi yang sedang mengalami pengobatan atau terapi rutin, sebagian besar penderita merasakan cemas karena proses pengobatan, sehingga penderita memerlukan mekanisme penyelesaian masalah atau koping yang efektif untuk dapat mengurangi atau

mengatasi kecemasan. Menurut Nisa' & Pranungsari (2021) berpendapat bahwa situasi yang mengancam bagi partisipan adalah ketika hendak memeriksakan kesehatannya dan akan bertemu dengan dokter. Pemikiran negatif yang muncul secara otomatis pada partisipan yaitu nasib buruk yang akan menimpa dirinya, akan mengalami penyakit penyerta lainnya serta ketakutan terhadap tekanan darah yang semakin tinggi. Pikiran-pikiran tersebut yang dapat menyebabkan kecemasan pada partisipan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari terganggu dan dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman.

Pendapat dari Anissa et al (2018) dampak kecemasan yang dialami oleh individu akan menimbulkan gejala rasa khawatir, gelisah, ketakutan, ketidakamanan yang dikaitkan dengan ancaman yang dirasakan individu baik dari dalam maupun dari luar diri individu tersebut. Seseorang yang sedang mengalami kecemasan biasanya terjadi gangguan keseimbangan pribadi seperti ketegangan, resah, gugup, berkeringat, dan lain sebagainya (Hayat, 2017). Ketika saat mengalami kecemasan, system kerja saraf simpatis akan meningkat pada sistem tubuh sehingga dapat menyebabkan perubahan yang terjadi pada respon tubuh (Patimah et al., 2015).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Arifuddin & Nur, 2018) di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura Palu bahwa dari 185 responden terdapat penderita hipertensi yang tertinggi, sebanyak 105 orang (56,8%) dalam kategori ringan hipertensi stadium 1 dan yang terendah adalah kategori sangat berat hipertensi stadium 4 sebanyak 1 orang (5%). Kecemasan berat banyak dijumpai pada penelitian ini yaitu sebanyak 68 orang dari 185 responden dengan kecemasan berat

bahwa masih banyak penderita hipertensi yang mengalami kecemasan berat. Hal ini membuat responden menjadi kurang fokus terhadap sumber kecemasan yang dirasakan dan masih berpikir ulang tentang hal yang lain seperti melakukan aktivitas sehari-hari. Semua perilaku yang timbul bertujuan untuk mengurangi kecemasan yang masih buruk. Responden masih berfokus untuk rutin mengkonsumsi obat hipertensi dan kurang menjalani pola hidup yang sehat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Idaiani & Wahyuni, 2017) Hasil analisis menunjukkan OR gangguan mental emosional terhadap hipertensi 1,11 (95% CI 1,06-1,15) yang berarti memperlihatkan adanya hubungan, meskipun tidak terlalu besar. Pekerja yang mengalami stres baik umum atau stres khusus di tempat kerja akan lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan yang tidak stres. Pada perempuan faktor stres di tempat kerja lebih banyak terjadi, sedangkan pada laki-laki stres di tempat kerja hanya kadang-kadang terjadi. faktor risiko yang berhubungan dengan gangguan mental emosional yaitu selalu lebih tinggi pada kelompok umur tua, pendidikan rendah, status perkawinan bercerai, tidak bekerja, dan perempuan.

Data yang diperoleh dari WHO (2018), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau dengan presentase 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2021 (Yonata & Pratama, 2016). Diperkirakan setiap tahun terdapat 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dengan komplikasi. Sebanyak 333 juta dari 972 juta individu pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia (Yonata & Pratama, 2016). Berdasarkan Riskesdas 2018

prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Yogyakarta (2021), terdapat 5 besar penyakit bersumber pada STP Puskesmas di D.I.Yogyakarta yaitu di urutan paling besar ada Hipertensi sebanyak 127.684 jiwa, Diabetes Mellitus sebanyak 18.446 jiwa, Diare sebanyak 10008 jiwa, Leptospirosis sebanyak 2848 jiwa, dan Influenza sebanyak 2.827 jiwa. Untuk prevalensi hipertensi di Yogyakarta adalah sebesar 32,86% lebih rendah dari angka nasional yaitu 34,11%. Angka prevalensi tersebut yang menempatkan Yogyakarta pada urutan ke-12 sebagai provinsi dengan hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi yang tertinggi di wilayah Yogyakarta adalah di Gunung Kidul sebesar 39,25%, kedua Kulon Progo sebesar 34,70%, ketiga Sleman sebesar 32,01%, keempat Bantul sebesar 29,89%, dan yang terakhir Kota Yogyakarta sebesar 29,28% (Kemenkes RI, 2019). Menurut penelitian oleh (Sa'Diyah, 2022) sebaran data demografi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta pada bulan Januari-Juli 2022 dengan total 34 penderita hipertensi. Dimana rentang usia dewasa (26-45 tahun) terdapat 1 penderita hipertensi sedangkan rentang usia lansia (>46 tahun) terdapat 33 penderita hipertensi.

Penanganan untuk hipertensi selain dengan perawatan farmakologi, juga bisa ditangani dengan perawatan non farmakologis yaitu terapi psikologi. Terapi

psikologi yang dimaksudkan adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, tetapi bukan untuk menyembuhkan atau dengan kata lain sebagai penunjang atau pendukung untuk terapi farmakologi (Muhdar, 2014). Terdapat beberapa intervensi psikologi yang bisa digunakan dalam mengurangi kecemasan seperti relaksasi, teknik *grounding*, teknik napas dalam, dan lain-lain. Mengurangi kecemasan juga dapat dilakukan melalui intervensi kognitif, seperti mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas. Menurut pandangan kognitif, individu yang mengalami kecemasan memandang gangguan kecemasan disebabkan oleh proses-proses berpikir yang menyimpang. Individu yang mengalami kecemasan sering kali salah persepsikan kejadian-kejadian biasa, seperti menyebrang jalan sebagai hal yang mengancam dan kognisinya terfokus pada antisipasi berbagai bencana pada masa yang akan mendatang (Manna, 2019 dalam Nisa' & Pranungsari, 2021).

Nisa' & Pranungsari (2021) berpendapat *Positive self talk* dapat membuat diri individu untuk tetap termotivasi untuk mencapai tujuan dalam hidupnya, sedangkan *negative self talk* sering kali bersifat yang *self defeating* (mengalahkan diri sendiri) dan mencegah individu untuk maju, sehingga individu akan didominasi oleh kecemasan pesimisme. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Manna (2019) dalam Nisa' & Pranungsari (2021), diketahui bahwa pendekatan kognitif dengan *self talk* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Self Talk merupakan salah satu teknik mekanisme koping kognitif untuk meringankan gejala kecemasan yang dirasakan oleh individu. Menurut Martin & Pear (2015), *Self Talk* bukan mencoba untuk memaksakan atau merubah

perilaku/pikiran yang ada dalam individu, namun membuat diri mereka menjadi lebih tenang (Dwi Ananda & Apsari, 2020). Hardy & Jones dalam Komarudin (2015 : 122) menyatakan bahwa *self talk* adalah salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental (Pranata, 2016).

Self talk mempunyai manfaat atau kelebihan jika *self talk* sering dilakukan akan membuat kita lebih akrab kepada diri kita sendiri. Semakin seringnya kita berbicara sendiri akan membuat sifat-sifat dalam diri kita keluar yang akan memunculkan kualitas diri kita sendiri. Ungkapan dari *self talk* yang kita lakukan bisa berubah menjadi monolog dengan diri sendiri yang akan membawa perubahan dan membuat kita lebih berkembang lagi (Ayu Septina, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gamping II menemukan hasil bahwa laporan kunjungan pasien yang menderita kecemasan dengan total sebanyak 46 kunjungan. Dengan rincian pasien baru laki-laki sebanyak 6 kali kunjungan sedangkan pasien baru perempuan sebanyak 39 kali kunjungan dan pasien lama perempuan dengan 1 kali kunjungan.

Berdasarkan permasalahan yang telah penulis jelaskan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Self Talk Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian dalam latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Bagaimanakah pengaruh *Self*

Talk Therapy terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Kecamatan Gamping Sleman?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Mengetahui adanya Pengaruh *Self Talk Therapy* Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman.

2. Tujuan Khusus :

a. Mengetahui karakteristik penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman (Usia, Jenis Kelamin, Lama Menderita, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan).

b. Mengetahui tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *self talk therapy*.

c. Mengetahui perbedaan nilai kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *self talk therapy*.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Jiwa dan Keperawatan Komunitas, khususnya untuk mengetahui pengaruh *Self Talk Therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bacaan, sumbangan ilmiah, dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam lingkup keperawatan jiwa yang berkaitan dengan terapi non-farmakologis terutama tentang pengaruh *Self Talk Therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di masyarakat.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah wawasan penulis khususnya pada pengaruh *Self Talk Therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di Kalurahan Banyuraden, Gamping, Sleman.

b. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau pengembangan studi penelitian penelitian lainnya serta dapat menjadi referensi khususnya penelitian mengenai pengaruh *Self Talk Therapy* terhadap kecemasan pada penderita hipertensi di masyarakat.

c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Pendidikan

Sebagai bahan masukan untuk menjadi referensi materi dalam pembelajaran di institusi pelayanan kesehatan dan pendidikan terutama yang berkaitan dengan terapi non-farmakologis untuk

mengatasi kecemasan di lingkungan institusi pelayanan kesehatan dan pendidikan.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Hidayatullah, F. A. (2022). Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> Dengan Teknik <i>Self-Talk</i> Untuk Mengurangi Kecemasan Karir Pada Remaja (Studi di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad).	Untuk mengetahui hasil konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dengan teknik <i>Self-talk</i> dalam mengurangi kecemasan karir pada remaja di Perumahan Alam Indah, Kelurahan Poris Plawad. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian kualitatif yang menggambarkan Tindakan - Tindakan yang dilakukan antara penulis	Layanan konseling dengan teknik <i>self-talk</i> untuk mengurangi kecemasan karir pada remaja menunjukkan hasil yang cukup baik. Terdapat perubahan terhadap tiga responden, yakni NIP, NIM dan ID. Sedangkan HAR menunjukkan sedikit perubahan. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan pola pikir yang lebih positif serta pengendalian kecemasan dalam mengembangkan karir pada ketiga responden, berbeda dengan HAR yang belum bisa mengubah pola pikirnya, hal ini terjadi karena kurangnya motivasi responden HAR untuk merubah dirinya menjadi lebih baik dan kurangnya antusias	- Variabel yang digunakan sama yaitu <i>Self Talk</i> untuk mengurangi kecemasan	- Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif sedangkan peneliti menggunakan metode <i>Pre-eksperimen one group pretest-posttest design</i> . - Perbedaan tempat dan subjek penelitian

No	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
		dengan responden selama proses penelitian.	responden untuk mengikuti proses konseling.		
2	Putri, M., & Bachri, Y. (2022). Efektifitas Penerapan Terapi <i>Self Talk</i> dan Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja.	Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas rerata sebelum dan sesudah diberikanya terapi <i>self talk</i> dan manajemen stress baik itu pada kelompok perlakuan (intervensi) maupun kelompok kontrol. Desain penelitian ini adalah <i>quasi eksperimen pre test post test with control group</i> , dengan uji analisa data adalah uji paired sample t test dan independen T test .	Hasil analisa penelitian didapatkan nilai p value 0.035 yang artinya efektifnya dilakukan terapi <i>self talk</i> dan manajemen stress untuk remaja dalam mengurangi kecemasan baik itu pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan.	- Variabel yang digunakan sama yaitu penerapan <i>Self Talk</i> terhadap penurunan Kecemasan	- Pada penelitian ini menggunakan metode <i>quasi eksperimen pre test post test with control group</i> sedangkan peneliti menggunakan metode <i>Pre-eksperimen one group pretest-posttest design</i> - Perbedaan pada subjek dan tempat penelitian
3	Nisa', H. F., & Pranungsari, D.	Penelitian ini bertujuan untuk	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor	- Menggunakan metode yang	- Perbedaan pada subjek dan

No	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	(2021). <i>Positive Self-Talk</i> untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi.	<p>mengetahui efektivitas teknik <i>positive self-talk</i> sebagai strategi dalam mengurangi kecemasan yang dialami orang lanjut usia penderita hipertensi.</p> <p>Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan <i>re-treatment (one group pretest and posttest design)</i>. Analisis data menggunakan uji <i>statistic non parametric Wilcoxon</i> untuk melihat perbedaan pretest dan posttest dalam menentukan hasil intervensi.</p>	<p>tingkat kecemasan yang dialami oleh 8 partisipan, di mana skor kecemasan berada pada kategori sedang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai $Z = -2,536$ dengan signifikansi $p = 0,011$ ($p < 0,05$). Artinya, ada perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan yang dialami partisipan sebelum dan sesudah proses intervensi.</p>	<p>sama yaitu Eksperimental dengan <i>one group pretest and posttest design</i></p> <p>- Menggunakan variable yang sama yaitu <i>Positive Self Talk</i> untuk mengurangi tingkat kecemasan</p>	<p>tempat penelitian</p>

No	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
4	Fendi, R. M. (2022). Bimbingan konseling islam dengan teknik <i>Self Talk</i> dan Dzikir untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswa semester akhir di Jombang.	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil dan proses bimbingan konseling Islam dengan Teknik <i>Self Talk</i> dan Dzikir untuk mengurangi kecemasan pada seorang mahasiswi semester akhir di Jombang.</p> <p>Penelitian ini menggunakan metodo penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus karena peneliti ingin melihat bagaimana konseling Islam dengan Teknik <i>Self Talk</i> dan dzikir dapat menurunkan kecemasan mahasiswa.</p>	<p>Hasil dari pemberian bimbingan konseling Islam dengan teknik <i>self talk</i> dan dzikir untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa semester akhir. Pelaksanaan konseling yang dilaksanakan konselor membawa perubahan pada konseli. perubahan konseli terlihat setelah beberapa kali bertemu untuk melakukan konseling, sehingga membuat konseli mulai mengurangi pikiran negative konseli, konseli mulai berusaha untuk tidak menutup diri dan lebih terbuka dengan orang di sekitarnya terutama orang tuanya, tidak sensitif dan bisa diajak bercanda, mengurangi insomnianya, dan konseli juga sudah memulai untuk mengerjakan kembali skripsinya dan konseli sudah bisa melakukan wawancara dengan narasumber.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan variable yang sama yaitu <i>Self Talk</i> untuk mengurangi kecemasan 	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan Teknik analisis deskriptif komparatif sedangkan peneliti menggunakan metode <i>Pre-eksperimen one group pretest-posttest</i> - Perbedaan pada subjek dan tempat penelitian

No	Judul & Peneliti	Tujuan & Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
5	ARFANI, F. F. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Layanan Responsif Dengan Teknik <i>Self Talk</i> Dalam Mereduksi Kecemasan Dampak Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Di SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara.	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh pelaksanaan layanan responsif dengan teknik <i>self talk</i> dalam mereduksi kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara.</p> <p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis pendekatan Kuantitatif dengan desain penelitian <i>pre-eksperiment design one group pretest – posttest design</i>.</p>	Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan responsif dengan tehnik <i>self talk</i> terhadap kecemasan dampak pandemi Covid-19 pada peserta didik kelas XI SMA Bhayangkari Kotabumi Lampung Utara berpengaruh dan mengalami perubahan ke arah yang lebih baik pada peserta didik. Hal ini telah dibuktikan dengan hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan sebelum dan setelah pemberian layanan berdasarkan analisis data menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Menggunakan metode yang sama yaitu metode Kuantitatif dengan <i>Pre-eksperiment design one group pretest-posttest design</i> - Variable yang diteliti mempunyai kesamaan yaitu <i>Self Talk</i> dan Kecemasan 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbedaan subjek dan tempat penelitian